

ホリスティックヘルススクールじゆう工房 2008年4月

じゆう工房通信 Vol.28

発行所：ホリスティックヘルススクールじゆう工房

〒251-0055 藤沢市南藤沢 8-1-A202

Tel:0466-50-7750 Fax:0466-50-7752

http://jiyukobo.main.jp

E-mail: jiyukobo@ni.main.jp

発行責任者：外山美恵子 編集：矢野美智子

【 ☆☆ じゆう工房4月生募集！のお知らせ ☆☆ 】



新学期の季節を迎え、じゆう工房では4月生の募集をしております。4月末日までにご入会の方には、外山美恵子著『毎日の気功 シンプルレッスン』DVD付(2007年・学習研究社刊)をもれなくプレゼントいたします！ 周りで気功に興味がありながら、なかなか一歩を踏み出せない方はいらっしゃいませんか？

特別に無料体験レッスンをもうけましたので、この機会をお見逃しなく、ご友人をお誘いください！

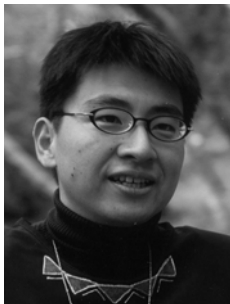
●無料体験レッスン実施日

◎4月15・22日(火) : 10:10～ 18:00～

◎4月2・9・16日(水) : 10:10～ 13:40～ 19:40～

◎4月3・10・17日(木) : 10:10～ 13:40～

【 ☆☆ 10月13日 “ヒーリングステージ2008” の講演者が決まりました！ ☆☆ 】



毎年ヒーリングステージでは、「気は未来を開く」という合言葉のもとに、業種を問わず様々な分野で未来を創造している方々を講師にお招きし、気功法の実践編として、学びを重ねてきました。

今年の10月13日(祝)に予定している“ヒーリングステージ2008”の講演者は、田中章義(たなか あきよし)氏に決まりました。

田中氏は、歌人・作詞家・国連 WAFUNIF 親善大使・作家などなど、様々な分野で活躍されている1970年生まれの37歳。じゆう工房で既にご紹介させて頂きました「ストリートチルドレン芸術祭」の発起人でいらっしゃいます。今後の活躍がますます期待される田中氏は、様々な肩書きや方法にとらわれず、一人の”にんげん”として世界中を歩き、表現し続けていらっしゃいます。そんな田中氏から、今年はどうなお話がきけるのでしょうか。

次号以降でも、田中氏の作品などを紹介していく予定です。どうぞお楽しみに！

《田中章義氏 プロフィール》

静岡県出身。慶応義塾大学総合政策学部卒業。大学時代に第36回角川短歌賞を受賞。以後創作活動をはじめ、角川書店・講談社・マガジンハウス・東京新聞出版局・文春ネスコ・サンマーク出版・PHP研究所・岩波書店などから単行本を出版。2001年国連 WAFUNIF 親善大使に就任。JICA「21世紀のボランティア事業を考える会」検討委員、国連環境計画・地球環境平和財団「地球の森プロジェクト」推進委員長、ワールドユースピースサミット平和大使などを務める。著書に『My name is…世界にひとつだけの名前』(角川書店)、『地球では1秒間にサッカー場1面分の緑が消えている』(マガジンハウス)、『ふるさとはなれた種は』(教育画劇)、『心世紀 生きるとは世の中の役に立つこと』(サンマーク出版)、『こんな日には苗木を植えよう』(岩波書店)など、著書多数。

【 ☆☆ NPO 主催① 遊行寺リトリート2008のお知らせ ☆☆ 】

毎年恒例の遊行寺リトリート、今年は **5月23日(金)から5月25日(日)** に藤沢の遊行寺で行います。今年は、基礎となるシンプルレッスンや峨眉功の総復習を予定しています。この機会にしっかりと基本功をマスターして日々の練功に活かしましょう！シンプルレッスンにつきましては、基準をもうけ、段階に応じてマスターされた方を対象に講師認定も予定しています。詳細およびお申込み書等は、近日中に別紙及びホームページにてお知らせいたします。

☆日時： 2008年5月23日(金)13:00 受付開始 ～ 5月25日(日)12:00 終了 13:00 解散
☆会場： 遊行寺 〒251-0001 藤沢市西富 1-8-1
☆内容： シンプルレッスン、峨眉功（伸展功、法濟功、一分間養生操、連環三昧掌、他）

【 ☆☆ NPO 主催② 子育て&世代間交流ワークショップのお誘い ☆☆ 】

日々、地球環境についてのニュースが流れるようになりました。他人事でなく一人一人の問題として、食と環境について一緒に学んでいきませんか？ NPO 法人心とからだの研究会では、当会の顧問医師である町田隆弘先生のご指導のもと、講義とともに実際に土とふれあい、さつまいもの苗植えから収穫まで体験する実習を企画しました。野草を楽しむ昼食会や自然観察など、楽しい企画満載のワークショップです。子供からご年配の方々まで一緒に楽しく学んでいきましょう！もちろん合間に気功も取り入れます。次世代を担う子供たちに自然環境や食の大切さを感じてもらい、人も地球も元気に美しく！を目指します。親子やお孫さんと一緒に、是非ご参加ください。おひとりさままでのご参加も大歓迎です！！

日時： 第一回 2008年4月19日(土) 15:00～17:00
場所： じゆう工房
講師： 町田隆弘先生（シオン診療所院長・NPO 法人 心とからだの研究会顧問）
気功指導： 加藤博子（NPO 法人心とからだの研究会理事）
会費： NPO 法人 心とからだの研究会会員 1,500円 一般 2,000円 **小学生以下無料**
定員： 20名



【 ☆☆ NPO 主催③ 外山美恵子先生による春の気功特別セミナーのお誘い ☆☆ 】

先月号でご紹介しました外山美恵子先生による春の気功特別セミナー、お申し込みを受付中です。春の陽気が盛んなこの時期に身体を整え、今年度もいい一年にしていきましょう。初めての方も大歓迎ですので、気功に興味があるお友達がいらっしやいましたら、是非お誘い合わせの上、ご参加下さい。皆で笑顔の輪を広げていきましょう。

日時： 2008年4月20日(日) 13:30～15:30
場所： 藤沢産業センター8F 情報ラウンジ TEL:(0466)21-3811
〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢109番地 湘南NDビル7階
講師： 外山美恵子先生（じゆう工房代表・NPO 法人 心とからだの研究会理事長）
会費： NPO 法人 心とからだの研究会会員 1,500円 一般 2,000円



《 NPO 主催④ 4月の<ぬり絵講座>のお知らせ ★初めての方、大歓迎です★ 》

4月30日(水曜日)午後13時40分～15時 肺経と肺の働き を勉強します。

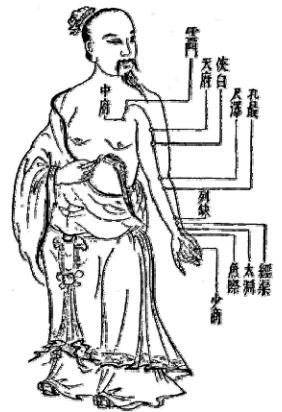
昨年から始まりました「ぬり絵で学ぶ からだの仕組み」講座も、第二クールがスタートします。肺の経絡とともに肺の働きについて、ぬり絵を通して学んでいきましょう。関連する気功法で身体も動かしていきます。この講座はいつからでもご参加頂けます。ご参加頂く時は色鉛筆をご持参下さい。

◎日 時：2008年4月30日(水) 13:40～15:00

◎場 所：じゆう工房(小田急・JR藤沢駅南口より徒歩5分)

◎講 師：矢野美智子(じゆう工房指導員・NPO法人心とからだの研究会理事)

◎費 用：NPO心とからだの研究会会員：2,000円 一般：2,500円



《 NPO 主催 上記4イベント共通 》

主 催 : NPO 法人 心とからだの研究会 E-メール: kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

申 込 : NPO 法人 心とからだの研究会 TEL:0466-23-1736 FAX:0466-50-7752

【 ☆☆ 一分間養生操で覚える中国語：一分間五禽拳 ☆☆ 】

毎日の練功に、CD・DVDと合わせてご活用ください！

《一分钟五禽拳：yī fēnzhōng wǔ qín quán イーフエンジョン ウー チン チュエン 》

- ① 敬礼 Jìng lǐ :ジンリー；礼
- ② 起 Qǐ :チー；起勢
- ③ 抱拳预备 Bàoquán yùbèi:バオチュエン ユー ベイ；拳(拳心は上)を腰に引いてかまえ準備姿勢
- ④ 青龙探爪 Qīnglóng tàn zhuǎ :チンロン タン ジュア；青龍が何かを探る様に爪を突き出す
- ⑤ 鷹击长空 Yīng jī chángkōng :イン ジー チャンコン；鷹が大空で羽ばたく
- ⑥ 左寒鸡独立 Zuǒ hán jī dúlì:ズオ ハンジー ドゥーリー；左側の寒鶏独立(冬に鶏が片足で佇む、重心は右足に置く)
- ⑦ 右寒鸡独立 Yòu hán jī dúlì :ヨウ ハンジー ドゥーリー；右側の寒鶏独立(重心は左足に置く)
- ⑧ 白虎穿林 Báihǔ chuān lín :バイフー チュアン リン；白虎が林を通り抜ける
- ⑨ 虎踞龙盘 Hǔ jù lóng pán :フー ジュー ロン パン；竜虎が蟠踞する(とぐろを巻きうずくまる)
- ⑩ 并步砸拳 Bìng bù zá quán :ビン ブー ザー チュエン；脚を揃え(振脚し)砸拳(右拳を上から下に拳背で打ち下ろし左掌で受ける)
- ⑪ 抱圆收势 Bào yuán shōu shì :バオ ユエン ショウ シー；両腕を上にあげ円を抱き、その手を下ろして終わりの姿勢をとる
- ⑫ 敬礼 Jìng lǐ :ジンリー；礼

※ 翻訳掲載には、山元啓子氏のご協力をいただいております。